

## Οι φλαβονόλες στο κακάο βοηθούν στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας καθώς



Δύο

μελέτες που δημοσιεύτηκαν προσφάτως στα περιοδικά «Age» και «British Journal of Nutrition» (BJN) αποδεικνύουν ότι η κατανάλωση φλαβονολών βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία και μειώνει την επιβάρυνση της καρδιάς που οφείλεται στη γήρανση και τη σκλήρυνση των αρτηριών.

Οι μελέτες αυτές παρέχουν επίσης καινούρια στοιχεία που δείχνουν ότι η λήψη φλαβονολών από το κακάο μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου (CVD).

Καθώς μεγαλώνουμε, τα αιμοφόρα αγγεία μας γίνονται λιγότερο ελαστικά, μειώνεται η ικανότητά τους να διαστέλλονται και να αφήνουν τη ροή του αίματος να κυκλοφορεί κανονικά ενώ μεγαλώνει και ο κίνδυνος υπέρτασης. Η σκλήρυνση των αρτηριών και η δυσλειτουργία των αιμοφόρων αγγείων συνδέονται με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, δηλαδή την υπ' αριθμόν ένα αιτία θανάτου σε ολόκληρο τον κόσμο.

Ο Malte Kelm, Καθηγητής Καρδιολογίας, Νοσημάτων Θώρακος και Καρδιαγγειακής

Ιατρικής στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Ντίσελντορφ και Επιστημονικός Διευθυντής του ερευνητικού σχεδίου «FLAVIOLA», αναφέρει τα εξής: «Με τον παγκόσμιο πληθυσμό να γερνάει, η συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων αυξάνεται. Συνεπώς, είναι καθοριστικό να καταλάβουμε τον θετικό αντίκτυπο που μπορεί να έχει η διατροφή στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου. Στο πλαίσιο αυτό, θέλουμε να μάθουμε ποιος είναι ο ρόλος των τροφίμων που περιέχουν φλαβονόλες στη διατήρηση της υγείας της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων».

Οι φλαβονόλες που περιέχει το κακάο είναι φυτικές βιοδραστικές ουσίες που προέρχονται από τους σπόρους του κακάο. Η λήψη φλαβονολών μέσω της διατροφής έχει αποδειχτεί ότι έχει ευεργετική επίδραση στην καρδιαγγειακή υγεία, αλλά αυτές οι ενώσεις συχνά καταστρέφονται κατά τη διάρκεια της συνηθισμένης επεξεργασίας τροφίμων.

Προηγούμενες μελέτες έδειξαν ότι η λήψη φλαβονολών βελτιώνει την ελαστικότητα των αιμοφόρων αγγείων και μειώνει την αρτηριακή πίεση, αλλά, ως επί το πλείστον, αυτές οι έρευνες έχουν επικεντρωθεί σε άτομα υψηλού κινδύνου, όπως είναι οι καπνιστές και τα άτομα που έχουν ήδη διαγνωστεί με παθήσεις όπως η υπέρταση και η στεφανιαία νόσος.

Αυτές οι δύο μελέτες που δημοσιεύτηκαν στα παραπάνω περιοδικά είναι οι πρώτες που εξέτασαν τις διαφορετικές επιπτώσεις των φλαβονολών στα αιμοφόρα αγγεία σε άτομα υγιή και χαμηλού κινδύνου χωρίς συμπτώματα καρδιαγγειακής νόσου.

**Πηγή:** [enallaktikos.gr](http://enallaktikos.gr)